

# Pöhinää Pieksämäellä 16.-21.9.2024

## HYVINVOINNIN TEEMAVIIKKO

MA 16.9.

9.15 - 10.00

Lasten yhteislaulut  
KULTTUURIKESKUS POLEENI  
Savontie 13

10.00-12.00

Maksuttomat  
InBody-mittaukset  
UIMAHALLI, Opintie 3

13.00-14.30

Kulttuurihyvinvointi:  
Maksuton veistoskierros  
Lähtö VANHA KIRKKO  
Kirkkotie 31

KOKO VIIKON

EasyFit, Karjalankatu 37  
[AVOIMET OVET](#)  
-VIIKKO asiakaspalvelun  
aukioloaikoina.

Kunnonkeskus, Kauppakatu 3  
Vapaata ja veloitusetonta  
kuntosaliin tutustumista  
asiakaspalvelun aukioloaikoina.

Seutuopisto  
Mahdollisuus maksuttomaan  
tutustumiskertaan  
Seutuopiston kursseille koko  
viikon ajan.  
Kurssit löydät [seutuopisto.](#)  
[pieksamaki.fi/opinto-](#)  
[ohjelma/](#) tai elokuussa kotiin  
jaettavasta Seutuopiston  
opinto-oppaasta.  
Tutustumiskerroille ei tarvitse  
ilmoittautua ennakoon.

TI 17.9.

9.00 - 14.00

Nuorisotoimen Actionpäivä  
päiväkoti-ikäisille ja koululaisille  
HARJUN KOULUN PIHA  
Kuopiontie 22

10.00-14.00

Maksullinen kolesterolimitaus ja  
maksuton verenpainemittaus  
PIEKSÄMÄEN YKKÖSAPTEEKKI  
Kangaskatu 6

10.00-16.00

Maksuton verenpainemittaus  
PIEKSÄMÄEN APTEEKKI  
Keskuskatu 30

12.00-18.00

Maksuton uinti ja kuntosali  
lipunmyynnin aukioloaikoina.  
UIMAHALLI, Opintie 3

12.30-13.15

Yhteislaulut  
KULTTUURIKESKUS POLEENI  
Savontie 13

17.00-18.00

Maksuton Padel-kokeilu  
KUNNONKESKUS  
Kauppakatu 3

LISÄTIETOJA TAPAHTUMISTA  
SAA SUORAAN OHJELMAN  
JÄRJESTÄJILTÄ JA KATSO MYÖS  
PIEKSÄMÄEN TAPAHTUMA-  
KALENTERI.

<https://www.pieksamaki.fi/tapahtumat-ja-vapaa-aika/tapahtumat/>

KE 18.9.

14.00-15.00

Maksuton ohjattu ryhmäliikunta  
KUNNONKESKUS,  
Kauppakatu 3

16.00-18.00

Eloisan elintapaohjaus ja  
kaupungin liikuntaneuvonnan  
esittelypiste sekä maksuttomat  
InBody-mittaukset  
UIMAHALLI, Opintie 3

16.30

Kirjastokävely  
Lähtö POLEENI, Savontie 13

18.00-19.00

Pisaba järjestää salibandyn laji-  
esittelyä 6-12-vuotiaille lapsille  
Paikka avoin, seuraa Pisaban somea

TO 19.9.

14.00-15.00

Maksuton ohjattu ryhmäliikunta  
KUNNONKESKUS, Kauppakatu 3

15.00-16.00

Lattiacurling + short mat bowl  
Maksuton kokeilu  
UIMAHALLIN ALASALI,  
käynti jäähallin puolelta

15.00-18.30

Vertaistuen voimalla eteenpäin  
PERHEKAHVILA HERMANNI  
Savontie 40

PE 20.9.

6.30-18.00

Ilmainen tutustumiskäynti  
päivän kaikille ohjatuille tunneille,  
ilmoittautumiset etukäteen  
viimeistään edellisenä päivänä.  
CROSSFIT PIEKSÄMÄKI  
Hallipussi 1

10.00-12.45

ESLi järjestää lapsille ja  
ikäihmisille  
Elä sinäkin liikkuen! -tuokiot

10.00

Lavis, Lavatanssi-jumppa

11.00

Keppijumppa, ohjaaja tuo kepit

12.00

Tasapaino-jumppa

10.00-12.00

Jekku -jänön liikunnalliset  
tempurastit lapsille

HIEKANPÄÄN RANTA-ALUE,  
Rantatie 1

12.00-20.00

Avoimet ovet  
KUNTOSALI MONOFIX  
Seunalantie 2, Naarajärvi

12.30-20.00

Mocktail -päivä  
NUORISOTILA VIRNU  
Virastotie 3, Virtasalmi

15.00-21.00

Mocktail- ja karaokeilta  
NUORISOTILA WETURI  
Tallikankaankatu 3

LA 21.9.

9.00-21.00

Avoimet ovet  
NOBODY GYM, Myllykatu 1

12.00-14.00

Omaishoitajille suunnattu  
luontoliikuntaretki Paltasen  
esteettömään suopuistoon  
ENNAKKOILMOITTAUTU-  
MINEN 18.9. MENNESSÄ  
puh. 040 152 6938

ReissuEllu

Jumppahetki voimakuminau-  
hoilla sekä tietoa erilaisista  
kotiin tuotettavista palveluis-  
ta sekä niihin liittyvistä tuki-  
muodoista.

**Maanantai**

10.00-12.00 Paltasen pysäkki,  
Syrjätie 2, Paltanen  
13.00-15.00 Nenonpelto,  
Ojakuja 3

**Keskiviikko**

10.00-12.00 Peiposjärven  
seuratalo, Peiposjärventie  
1669  
13.00-15.00 Jäppilä-talo,  
Jäppilän kirkkotie 14

**Torstai**

10.00-12.00 Konttorikahvio  
Puotikamari, Tihusniementie  
822, Tihusniemi  
13.00-15.00 Virtasalmen  
kylätalo, Virastotie 3

HYVINVOINTI -POP UP  
Veturitori, Tallikankaankatu 3

**Maanantai 15.00-17.00**  
Martat: kasvisruokavinkit  
Pieksämäen voimistelijat: lapsi-  
ja perheliikunta

**Tiistai 15.00-17.00**

Sote-keskus ja  
mielenterveyspalvelut:  
Hyvinvointitietoutta

**Keskiviikko 15.00-17.00**

Suunhoidon infopiste

**Torstai 10.00-17.00**

Muistiyhdistys: Huolettaako  
muistiasiat?  
klo 15-17 Hyvinvointialueen  
fysioterapiapalvelut, ikäneuvola  
ja Luustoyhdistys: Kaatumisen  
ehkäisy.

**Perjantai 15.00-17.00**

EasyFit: Hyvinvointivinkit  
personal trainerilta - kysy mitä  
vaan!  
Pieksämäen voimistelijat:  
Aikuisten ja ikääntyneiden  
liikunta

Pöhinää  
PIEKSÄMÄELLÄ